

Maj 2024

HUSAVIS

**For beboere, pårørende og
personale på
Plejecenter Kærbo**



KONTAKT

Kærbos hovednummer 43 57 96 00
Administrationen 43 57 96 08

Kærbo Hus A

Kærbo afd. A st. 43 57 96 21
Fleksible omsorgsboliger 1.sal 43 57 96 22
Fleksible omsorgsboliger 2.sal 43 57 96 25

Kærbo afd. B

Kærbo afd. B 1. sal 43 57 96 01
Kærbo afd. B 2. sal 43 57 96 02

Kærbo afd. C

Kærbo afd. C st. 43 57 96 41
Kærbo afd. C 1. sal 43 57 96 42
Kærbo afd. C 2. sal 43 57 96 43

Kærbo blok 4

Blok 4. stuen 40 43 25 49
Blok 4. 1. sal 43 57 96 40

Plejhjemsbestyrelsen

Formand: Bent Messerschmidt – b.messer@ishoejby.dk

Aktivitetsmedarb/afd. 51 20 56 49

Aktivitets afd.

Aktivitetscentret 21 14 93 63
Frisørsalon 22 60 70 23
Fodterapeut 26 80 85 60

Mail sendes til kærbo@ishoj.dk

Velkommen til maj!

*Kom, maj, du søde, milde!
gør skoven atter grøn,
og lad ved bæk og kilde
violen blomstre skøn.
Hvor ville jeg dog gerne,
at jeg igen den så!
Ak, kære maj! hvor gerne
igen i marken gå.*

Maj måneds Husavis har denne gang premiere på et nyt tiltag: ”Læserne skriver”, hvor korte indlæg beskrivelser, anmeldelser samt efterlysninger af dette og hint vil kunne findes. Tag vel imod ideen, og lad os få (endnu) mere liv i Husavisen.

Som altid er kalenderen fuld med gode tilbud, som vi håber I – og jeres pårørende - vil deltage i.

Vel mødt alle!



Ønsker til indhold og/eller kommentarer til Husavisen kan sendes til:
kaerbo-aktpleje@ishoj.dk
Tlf. 51205649 – tlf. tid: 10-10.30 på hverdage

OBS!

Det er også her du, eller dine pårørende, tilkendegiver hvis du absolut IKKE vil have et foto med i Husavisen.



Mød personalet

I maj kan du i vores interview-sider læse om Christian Ricciardi Andersen, uddannet slagter og ansat i køkkenet.



Vil du dele et lykkeligt minde

Det at se mine 2 børn blive født. Se dem komme ud i livet – det er nok det mest væsentlige, der er hændt mig. At jeg har været med til at tage imod dem – det er stort!

Vil du fortælle en ting om dig selv, andre måske ikke vidste

Jeg er svært glad for Dansktop Musik, og kan synge med på snart sagt ALLE sange. Som barn lyttede jeg til Giro 413 og - sammen med min mor - er jeg vokset op med John Mogensens musik.

Hvad er din yndlingsret- og hvorfor

Jeg spiser ALT (njae... kogt rosenkål er måske ikke liiiiige min livret) men hvis jeg skal vælge noget, så må det være at spise fra en buffet. Det har 2 store fordele: Man kan selv vælge, hvad man vil have at spise OG man kan tage lige så mange gange man vil!

Smagsmæssigt holder jeg mest af retter fra det sydlandske køkken og går nok lidt udenom leverpostej og traditionelle smage.

Hvor går din næste ferie hen?

Sammen med min hustru skal jeg i slutningen af maj en uge til Rom (uden børn) og det glæder jeg mig meget til. Selv om jeg er gift med en kvinde, der er halvt italiener, har jeg aldrig været i Rom før, og tanken om at sætte tænderne på parmashinke, gode oste og en klassisk italiensk pizza, kan få mine tænder til at løbe i vand.

Jeg har planer om at fylde kufferten med gode lækkerier på vej hjem.

Hvad gør dig ked af det

Hvis dyr og børn er i mistrivsel. Jeg er typen, der redder en edderkop fra at blive mast – og bærer den gerne udenfor for at redde dens liv.

..... Og hvem bliver mon næste måneds medarbejder?

Jeg har valgt Carina fra receptionen. Hun er et kendt ansigt, og en man tit møder på gangene – så vi på den måde kan lære hende bedre at kende.

FØDSELSDAGE I MAJ



VI ØNSKER TILLYKKE TIL

HANNE ELMSTRØM D. 1.5

HENNING JENSEN D. 5.5

THIMOTHEUS VAN SCHALKWIJK D. 8.5

KARIN SANDHOLM D. 16.5

SONGÜL ALSAC D. 17.5

RITA INGRID G. ANDERSEN 27.5

JOHNNY ALSTED PEDERSEN 30.5

HURRA OG STORT TILLYKKE!

Urtepesto og agern-snaps...?

Hvad i alverden finder de NU på, de seje mennesker fra Ishøj Naturcenter?



En tirsdag eftermiddag i april nød vi solen, maden og bålet, da Nikolaj og Magnus kom forbi og forkælede os med frisklavet pesto med nysankede urter fra naturen.

Det viser sig at langt de fleste urter kan bruges... Både Brændenælder, Ramsløg og Løgekarse røg i den håndholdte blender.

Herefter var det på med vanten og overarmene kom på overarbejde for at få både urter og nødder kværnet til passende konsistens.

Det kom til at mage helt fantastisk godt, og vi glæder os allerede til, hvad de mon kommer og forkæler os med næste gang?



Vi fik serveret friskbagt brød fra bål, og blev introduceret for ”MAVEBRØD”.

Og hvad er det, tænker du?

Det er såmen dej – lagt i en pose – med forsvarligt bundet knude – og lagt ind på maven af et stakkels forsøgsoffer (læs: Wenche). Her blev tid og varme brugt til at få dejen til at hæve.

Smagte det godt? Ja! Det gjorde det!!



TIL EFTERTANKE

De lyse nætter er her igen! De er begyndt!

De lange og vidt beskrevne lyse nætter.

De lyse nætter optræder på vore breddegrader fra maj til midt i august, og de første lyse nætter får en helt særlig smuk symbolik, da de ofte kan opleves lige omkring den 5. maj, hvor Danmark også fejrer årsdag for befrielsen fra den tyske besættelse.

Lyset gør noget ved os mennesker.

Det er som om, det hele bliver lidt lettere, når dagen starter i lys og ikke i mørke, og ikke mindst når lyset om aftenen forlænger dagen i tasmørkets skær.

For de lyse nætter er nemlig astronomisk tasmørke hele natten, så det bliver aldrig rigtig nat med de lyse nætter.

De kommer, når solen er mindre end 18 grader under horisonten, fra den går ned, til den står op, og den største lysstyrke ses på årets længste dag den 21. juni lige før sankthans, hvor solen kun står 11 grader under horisonten.

De lyse nætter er således et konkret astronomisk fænomen. De følelser, lyset bringer med sig, er til gengæld lidt mere personlige, mangesidige og u håndgribelige.

Digtere, der formår at sætte ord på følelserne, har beskrevet de lyse nætter, hvor lykken ofte går hånd i hånd med lyset. Og lykken, ja, den leder vi alle efter.

Flere videnskabelige artikler har beskrevet, at følelsen af lykke i sig selv kan gøre folk mere raske.

Vel ikke nogen overraskende nyhed, pointen var da også, at nogle forskere nu for første gang kunne påvise en direkte biologisk sammenhæng mellem lykke og helbred. Så lykkefølelsen nedsætter risikoen for sygdomme, og samtidig spares der penge i sygehusvæsenet.

Andre forskere har set nærmere på sammenhængen mellem helbred og lykke. Mens levetid kan måles, har forskerne endnu ikke opfundet et lykkebarometer, der kan sætte størrelse på lykkefølelsen.

Men at et godt helbred og et godt humør kan måske danne grundlag for et lykkeligt liv, det er vel ingen hemmelighed!

Lykke er en Vanskelig definerbar størrelse. Et klap på skulderen, et knus eller en velment tak. Der skal nogle gange så lidt til, før den følelse, som vi alle har så svært ved at beskrive, men som alle kender, indfinder sig: lykkefølelsen.

Den følelse der kan snige sig ind under huden på ethvert menneske i en stille, eftertænksom stund en tasmørkeaften med lyset i horisonten når nætterne er lyse og lange.

/ Christian, sognepræst. Kirkerne i Ishøj





Som noget nyt introducerer vi en side i Husavisen, kaldet 'Læserne skriver'. Her bringer vi små beskrivelser, anmeldelser samt efterlysninger af dette og hint.

Er der noget du mangler, eller har lyst til at dele, så send det til weand@ishoj.dk – så er der mulighed for, at det kommer med i et kommende nummer af Husavisen.

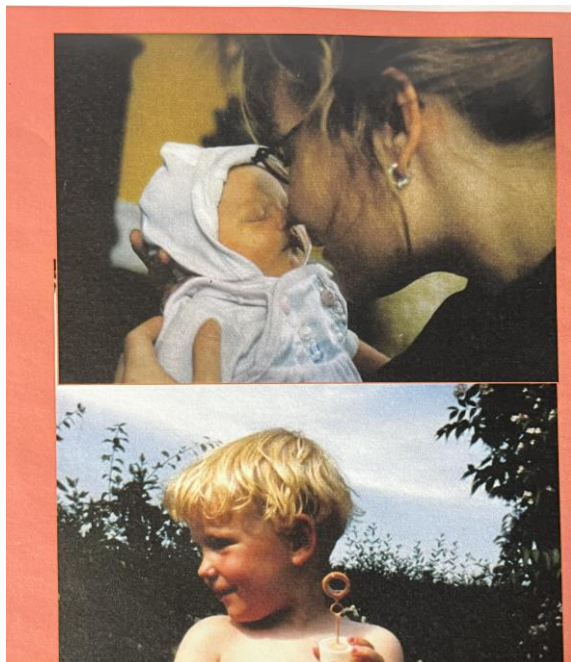
”Hver fredag holder Kærbo fredagsbar kl 1300.

Den fredag, hvor jeg deltog, var der rigtig mange deltagende personer, der hyggede sig gevaldigt. Der blev snakket højlydt ved bordene i en fantastisk god stemning. Alle var glade, og der var en livlig snak ved bordene, og der blev snakket højlydt med masser af grin og latter.

Personalet var medvirkende til, at det var en god oplevelse for alle, der deltog. Du skulle prøve det. Du kan købe drinks, øl og sodavand for en rund tier. Venlig hilsen - Bjarne Gosvig (Medlem af plejehjemsbestyrelsen)”



Mors dag – søndag den 12. maj



Her er et billede taget fra den samling af billeder, vi lavede til min datter My – til hendes "Barnets bog".

På det øverste billede er hun 3-4 dage gammel, og vi er lige kommet hjem fra Rigshospitalets fødeafdeling.

På det andet billede nyder My sommeren i vores kolonihave i Skovlunde.

Vi har aldrig haft tradition for at fejre "mors dag" i vores familie, men det er jo ikke det samme som at vi ikke holder uendelig meget af hinanden.

My er mit livs guld, og jeg er taknemmelig for at være hendes mor. Og jeg håber selvfølgelig, at jeg er værdifuld i hendes liv.

Så på sin vis fejrer vi nok dagen alligevel. Om ikke andet så i ånden.

Vidste du at:

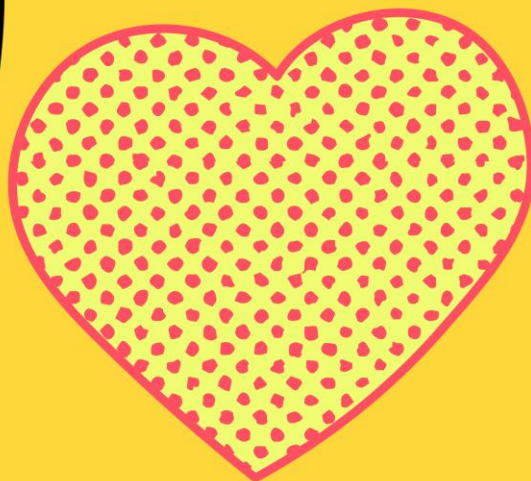
Den første gang Mors Dag blev markeret i Danmark var søndag den 12. maj 1929, hvor ideen blev præsenteret en blomsterudstilling i Forum i København. Siden er dagen blevet holdt hvert år den 2. søndag i maj. Ligesom i USA blev der efterhånden udviklet særlige produkter, specielt beregnet til at blive solgt i forbindelse med Mors Dag. De kendteste er måske de særlige "Mors Dag"-platter med blå dekoration, som er blevet udgivet siden 1969 og forestiller en dyremor med sine unger.





VI FÅR IGEN BESØG AF
BØRN OG DERES
FORÆLDRE
FRA VEJLEÅ KIRKE

BABYSALMESANG



Onsdag den 29.
maj

Klokken 13-14.30

Kom ned i Samlingssalen og få
smil i hjertet ...



Vidste du at vi her på Kærbo har en åben vejledning

Har du brug for råd og vejledning?

Åben vejledning er et uvisiteret tilbud, som har til formål at sikre din mulighed for hurtig kontakt og rettidig støtte ved øjeblikkeligt opståede vanskeligheder.

Tilbuddet er målrettet borgere med nedsat fysisk og/eller psykisk funktionsevne samt personer med særlige sociale problemer.

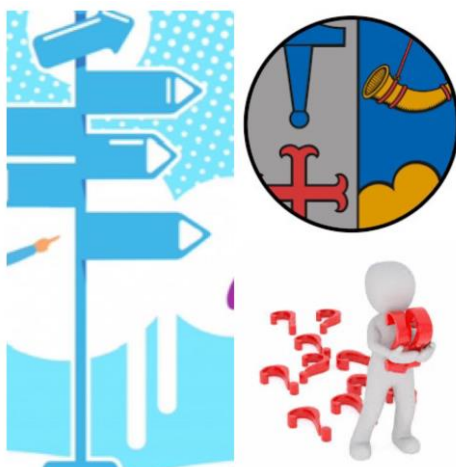
Åben vejledning er ikke en opsøgende eller opfølgende indsats, så vi forventer, at du selvstændigt er i stand til at træffe valg og henvende dig for at modtage støtten.

I åben vejledning ydes hjælp til selvhjælp inden for bl.a. følgende områder:

- Generel vejledning samt forebyggende/understøttende samtaler ved akut opståede vanskeligheder
- Digitale løsninger og selvbetjening
- Økonomi/gæld
- Læse, forstå og handle på post
- Kontakt til læge, jobcenter eller anden offentlig myndighed
- Brobygning til allerede eksisterende tilbud i offentlig/frivilligt regi

Du kan uden forudgående aftale henvende dig i åbningstiden:

Tirsdag kl. 9-12
Omsorgscenter Kærbo
Ishøj Boulevard 2
Vejleder



Glade fotominder fra en forårsgudstjeneste i Vejleå Kirke

Torsdag den 11. april tog vi i samlet flok afsted til sang, fællesskab og god lagkage!



Hovedbrud

1: Vovsekage		Stor	Rækken	Ton	For- kortelse	2: Frugt- brød	3: Makrel- pind
4:Krikke- støvle					Pige	Unge	Italien
Varme				Medie			Syd
				Periode			Brodere
Pige				Kreativt udstyr	Skranke		
Håne					To ens		
Værktøj						Ubrugte	
						Dreng	Størrelse
Pige		Over- kommelig				Fniste	Upræcis
		Dyr				Passere	
			Radius		Dans		
			Begiven- hed		Retning		
Spise- sted				Holden øje			
				Holm			
5: Vand- tiger						Fugtigt område	

Copyright hyggeleg.dk

NAVN:

BOLIG:

Løsningen afleveres til enten Lise-Lotte eller Wenche senest den 22. maj.

I maj er den stolte vinder Arni Jacobsen. STORT TILLYKKE!

Er du pårørende og har du lyst til at følge med i vores liv andre steder end her i avisen?

Så husk at du kan følge os både på Facebook og Instagram

Her fortæller vi små anekdoter om de ting, vi går og laver. Deler nogle af de billeder vi – løbende – tager, og forsøger at vise hyggen ... som den nu engang tager sig ud.... her på Kærbo.

Scan QR-koden for at finde os på Facebook, og vores Instagramkonto hedder:
Kaerbo_omsorgscenter



Her er sider med ekstra tilbud til dig!

Mindfulness stenmaling workshop

**Kom og deltag i workshop torsdag 30/5
kl. 9-12 hos Eva fra Aktivitetscentret Ishøj.**

Det kan i perioder være tiltrængt at bare trække stikket og komme helt ned i gear, men for mange skal hænderne være i gang, før hovedet slapper helt af.

Vi har materiale til inspiration, Posca-tusser til at dekorere med og lækker musik i baggrunden. Det kræver ingen forudsætninger, og hvis du ikke selv har fundet sten, har vi ekstra. Så kom og nyd en formiddag uden stres og jag.



”Jeg har altid fundet det at male meget meditativt og afstressende og kan fortabe mig i timevis udenfor tid og rum. Fuldstændig overgivet til nuet i et tidsløst univers, faktisk nøjagtigt det samme univers som man er i når man mediterer. Stenmaling er faktisk både kunst og meditation i samme pakke... Nu har jeg så lige læst, at det også er meget afstressende og meditativt at farvelægge flotte mønstre i de meget populære nye voksenmalebøger, så jeg tænker det er et super alternativ at starte med. Psykoterapiens fader Jung anbefalede også sine klienter at male eller farvelægge smukke mandalaer, for at berolige sindet.”(Citat: Amorina Art).



Det er en åben workshop – UDEN TILMELDING – men tag personale med - og få en fælles oplevelse....



FORÅRSSANGE med visesanger Nicklas Burman

Nu går våren gennem Nyhavn (Sigfred Pedersen)

Katinka, Katinka (Sigfred Pedersen)

Skærslipperens forårssang (Sigfred Pedersen)

Det er idag et vejr et solskinsvejr (Holstein)

Den blå anemone (Kaj Munk)

April, april (eller bedstefar, tag dine tænder på) (Frank Jæger)

Hilsen til forårssolen (Benny Andersen)

Se, hvilken morgenstund (Benny Andersen)

HVOR: Samlingsalen

HVORNÅR: tirsdag den 7. maj, kl. 11

(OBS: de tilmeldte deltagere i Kulturpakker mødes allerede kl. 10.30)

Besøg fra Børnehuset Bøgely

Vi får besøg af en flok natur- og haveglade børn fra Bøgely, som skal hjælpe os med at sparke foråret i gang. Vi skal vande have- være sammen – hygge – og glædes over maj måneds komme.

Tag overtøj på, og kom ned og nyd en forårsformiddag med os andre.

HVOR: Samlingsalen


HVORNÅR: onsdag den 22. maj, kl. 10



AKTIVITETSOVERSIGT – HVAD SKER DER I MAJ?

Dato og tid	Aktivitet	Sted
Ons. – 1. maj	Ingen aktivitet denne dag	
Tors. – 2. maj Kl. 13-14.30	Højtlesning og samtale	Den Grønne Plads
Fre. – 3. maj Kl. 13-15	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Man. – 6. maj Kl. 13-14.30	Vi spiller banko – 10 kr. pr. plade	Den Grønne Plads
Tirs. – 7. maj Kl. 11-11.40	Visesanger - underholdning	Samlingssalen
Ons. – 8. maj Kl. 13-14.30	Snak om gamle lege – samtalecafé – med kage 😊	Den Grønne Plads
Tors. – 9. maj	Kristi Himmelfartsdag -ingen aktivitet denne dag	
Fre. – 10. maj Kl. 13-15	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Man. – 13. maj 13-14.30	Vi viser film på storskærm – ”Så længe jeg lever”	Samlingssalen
Tirs. – 14. maj Kl. 10 Kl. 13-14.30	JYSK TØJSALG Snak om fødselsdage – samtalecafé – med kage 😊	Den Grønne Plads
Ons. – 15. maj Kl. 13-14.30	Vi spiller petanque – og drikker varm kakao ...	Petanquebanen
Tors. -16. maj Kl. 14-16	Ingen aktivitet denne dag Vi får besøg af præsten	Rundt om i huset
Fre. – 17. maj Kl. 13-15	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Lør. – 18. maj Kl. 13.30-15.30	Banko v/ Frivilliggruppen. GRATIS – også for pårørende	Samlingssalen

AKTIVITETSOVERSIGT – HVAD SKER DER I MAJ?

Dato og tid		Sted
Man. – 20. maj	2. pinsedag – ingen aktivitet denne dag	
Tirs. – 21. maj Kl. 13-14.30	Vi spiller banko. 10 kr. pr. plade	Den Grønne Plads
Ons. – 22. maj Kl. 10-11 Kl. 13-14.30	Besøg af Bøgely Vi hører musik og tegner/maler på MANDALAS – med kage 	Samlingssalen Den Grønne Plads
Tors. – 23. maj	Ingen aktivitet denne dag	
Fred. – 24. maj Kl. 13-15	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Lør. – 25. maj Kl. 13.30	Musikalsk underholdning	Samlingssalen
Man. – 27. maj Kl. 13-14.30	Vi viser film på storskærm – ”KLINKEVALS – Juliane”	Samlingssalen
Tirs. – 28. maj Kl. 13-14.30	Vi hygger – og bygger med LEGO	Den Grønne Plads
Ons. – 29. maj Kl. 13-14.30	Babysalmesang v/ Vejleå Kirke	Samlingssalen
Tors. – 30. maj Kl. 14-16	Ingen aktivitet denne dag Vi får besøg af præsten	Rundt om i huset
Fre. – 31. maj Kl. 13-15	Fredagsbar	Den Grønne Plads

Omsorgs restaurant "Den glade gryde"
 Menuplan fra d. 1. maj til d. 15. maj 2024



DATO	HOVEDRET	BIRET
Onsdag d. 1	Blomkålsgratin med skinke, rugbrød og grønt	Tunmousse med brød
Torsdag d. 2	Hakkebøf med bløde løg, kartofler, sovs hertil grønt	Henkogt fersken med peachmelba creme
Fredag d. 3	Stegt flæsk med persillesovs, kartofler samt dagens grønt	Citrontærte
Lørdag d. 4	Linsegryde med ris og grønt	Hønsesalat med brød
Søndag d. 5	Lasagnette med flutes og dagens grønt	Jordbærgrød med fløde
Mandag d. 6	Mørbradbøf med bløde løg, champignonsovs og kartofler	Gazpacho (kold tomatsuppe)
Tirsdag d. 7	Dagens fisk	Ymerfromage med rabarbersauce
Onsdag d. 8	Frikadeller med kold kartoffelsalat og grønt	Hindbærgrød med fløde
Torsdag d. 9 Kristi himmelfart	Sommerkamsteg med urter, kartofler samt svampesauce hertil grønt	Valnøddelagkage
Fredag d. 10	Paprikagryde med grøntsager og mos	Skinkesalat med brød
Lørdag d. 11	Brændende kærlighed Kartoffelmos, dagens grønt	Råsyltede blommer m. flødeskum
Søndag d. 12	Græskfarsbrød med kartofler, sovs samt grønt	Citronfromage med flødeskum
Mandag d. 13	Braiserede svinekæber med rodfrugtmos	Pandekager med syltetøj
Tirsdag d. 14	Dagens fisk	Aspargessuppe
Onsdag d. 15	Kylling i karry med ris og dagens grønt	Røget laks med brød

Forbehold for ændringer.

Afbestilling skal ske senest dagen før kl. 12.

Vi tager gerne imod gode forslag til menuen.

Velbekomme!



Omsorgs restaurant "Den glade gryde"
Menuplan fra d. 16. maj til d. 31. maj 2024

DATO	HOVEDRET	BIRET
Torsdag d.16	Sprængt svinekam med grønt kartofler, aspargessovs	Frugtsalat med chokoladedrys
Fredag d. 17	Bøf Lindstrøm med kartofler, champignonsovs og grønt	Mokkafromage
Lørdag d. 18	Pasta med kødsauce	Rejesalat med brød
Søndag d. 19 Pinse	Sommerkylling med persille, kartofler sovs og grønt	Rabarbergrød med fløde
Mandag d. 20 2. pinsedag	Lammekølle med kartofler og dagens grønt	Cheesecake med brombærgele
Tirsdag d. 21	Dagens fisk	Champignonsuppe
Onsdag d. 22	Krebinet med stuede ærter/gulerødder og kartofler	Henkogt fersken med æbleskum
Torsdag d. 23	Stegt medister med stuede hvidkål, kartofler samt grønt	Æggesalat med brød
Fredag d. 24	Chili con carne med ris	Kærnemælkskoldskål
Lørdag. 25	Wienerpølser med varm kartoffelsalat	Tomatsuppe
Søndag d. 26	Boller i selleri med ris og dagens grønt	Is med rabarbersauce
Mandag d. 27	Kalvesteg med kartofler, sovs og dagens grønt	Frugtsalat med råcreme
Tirsdag d. 28	Dagens fisk	Spicy porresuppe
Onsdag d. 29	BBQ stegt spareribs	Tunsalat med brød
Torsdag d. 30	Paprikagryde med kylling, mos og dagens grønt	Rabarbertærte med creme fraiche
Fredag d. 31	Farsbrød med salvie med kartofler og dagens grønt	Henkogt pærer med chokoladesauce

Forbehold for ændringer.

Afbestilling skal ske senest dagen før kl. 12.

Vi tager gerne imod gode forslag til menuen.

Velbekomme!

Hvad sker der i juni?

6. + 7. juni: Tøj Lotte

10-14. juni: Loppemarked i Aktivitetscentret

12. juni: Grillfest med tilmelding

18. juni: Erindringscafé

19. juni: Babysalmesang

25. juni: Tøjstativet

Der tages forbehold for løbende ændringer i Husavisen,
da aktivitetsplanen kan ændres efter behov.

**Ishøj Kommune har Omsorgscentret
Kærbo og Plejecenter Torsbo, der
fungerer som to selvstændige huse,
med fælles ledelse og struktur.**



Plejecentrene Torsbo og Kærbo
Center for Voksne og Velfærd